4

ಧೂಮಪಾನ

التدخـــــين



مدرسة الصفة الإسلامية

MADRASATU SUFFAH AL ISLAMIYYA

SKYWAY COMPLEX, 6TH BLOCK, KRISHNAPURA,
SURATKAL, MANGALORE - 575 014
PH: 0824-2271449 MOB: 8722695551

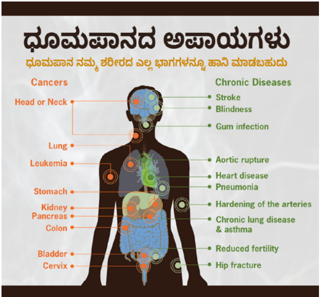
ಧೂಮಪಾನ ಮಾಡುವಾಗ ನನ್ನ ದೇಹಕ್ಕೆ ಏನಾಗುತ್ತದೆ?

ನೀವು ಧೂಮಪಾನ ಮಾಡುವಾಗ ನೀವು ಅದರ ವ್ಯಸನಕ್ಕೆ ಬಲಿಯಾಗುತ್ತೀರಿ. ನಂತರ ನಿಕೋಟಿನ್ ಇಲ್ಲದೆ ನಿಮಗೆ ಯಾವುದೇ ಕೆಲಸ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ನಿಕೋಟಿನ್ ಎನ್ನುವುದು ಬಣ್ಣವಿಲ್ಲದ ಒಂದು ವಿಷಕಾರಿ ಕ್ಷಾರವಸ್ತು. ತಂಬಾಕಿನ ಸಸ್ಯದಿಂದ ಉತ್ಪಾದನೆಯಾಗುವ ಇದು ಕೀಟನಾಶಕವಾಗಿ ಬಳಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ತಂಬಾಕಿನಲ್ಲಿರುವ ಈ ವಿಷದಿಂದಾಗಿ ಧೂಮಪಾನಿಗಳು ಸಿಗರೇಟಿನ ದಾಸರಾಗುತ್ತಾರೆ. ಹೆರಾಯಿನ್, ಕೊಕೈನ್ ಮುಂತಾದ ಅಮಲು ಪದಾರ್ಥಗಳಂತೆ ನಿಕೋಟಿನ್ ಕೂಡ ವ್ಯಸನಕಾರಿ ವಸ್ತು. ದೀರ್ಘ ಬಳಕೆಯಿಂದ ಅದು ನಿಮ್ಮ ಹಲ್ಲು ಮತ್ತು ಒಸಡುಗಳಲ್ಲಿ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ತರುತ್ತದೆ, ಹಲ್ಲು, ಬೆರಳು ಮತ್ತು ಉಗುರುಗಳಲ್ಲಿ ಕಲೆಗಳನ್ನು ಮೂಡಿಸುತ್ತದೆ, ಉಸಿರನ್ನು ಹೊಳಸಾಗಿಸಿ ಚರ್ಮವನ್ನು

ಸುಕ್ಕುಗಟ್ಟಿಸುತ್ತದೆ. ಧೂಮಪಾನದಿಂದ ಇದಲ್ಲದ ಇನ್ನೂ ಅನೇಕ ಗಂಭೀರ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿವೆ. ಉದಾ:

- ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಮತ್ತು ಶ್ವಾಸನಾಳಗಳ ಉರಿಯೂತ ಮುಂತಾದ ಕಾಯಿಲೆಗಳು
- ಗಂಟಲು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್, ಬಾಯಿ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್, ಅನ್ನನಾಳದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್, ಪ್ಯಾಂಕ್ರೀಸ್ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್, ಕಿಡ್ನಿ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್, ಮೂತ್ರಕೋಶ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಮತ್ತು ಗರ್ಭಾಶಯದ ಕೊರಳಿನ (cervix) ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಮುಂತಾದ ಇತರ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗಳು
- ಅಪಧಮನಿಗಳಲ್ಲಿ ರಕ್ತ ಹೆಪ್ಪುಗಟ್ಟಿ ಸಂಕುಚಿತವಾಗುವುದು (atherosclerosis)
- ಹೃದಯ ಕಾಯಿಲೆಗಳು
- ಹೃದಯಾಘಾತ
- ಪಾರ್ಶ್ವವಾಯು
- ಅಕಾಲಿಕವಾಗಿ ಮುಟ್ಟು ನಿಲ್ಲುವುದು (early menopause)

- ಮೂಳೆಗಳು ತೆಳ್ಳಗಾಗಿ ಬಲಹೀನವಾಗುವುದು (osteoporosis)
- ಬಂಜೆತನ
- ಅಕಾಲ ಪ್ರಸವ, ಗರ್ಭಪಾತ, ಶಿಶುವಿನ ತೂಕ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು, ನಿರ್ಜೀವ ಶಿಶುವಿನ ಜನನ (stillbirth) ಇತ್ಯಾದಿ ಹೆರಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿತ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು



ಧೂಮಪಾನ

ಧೂಮಪಾನ ಎನ್ನುವುದು ಒಂದು ಚಟ. ಅದು ಒಳ್ಳೆ-ಯದೋ ಕೆಟ್ಟದೋ? ಧರ್ಮಸಮ್ಮತವೋ ನಿಷಿದ್ಧವೋ? ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ಅಲ್ಲಾಹು ಏನೆನ್ನುತ್ತಾನೆ. ವೈದ್ಯಶಾಸ್ತ್ರ ಏನೆ-ನ್ನುತ್ತದೆ ಎಂದು ನೋಡೋಣ.

ಅಲ್ಲಾಹು ಹೇಳುತ್ತಾನೆ: "ಓ ಸತ್ಯವಿಶ್ವಾಸಿಗಳೇ, ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಸಂಪತ್ತನ್ನು ಪರಸ್ಪರ ಅನ್ಯಾಯವಾಗಿ ತಿನ್ನಬಾರ-ದು. ಅದು ನೀವು ಪರಸ್ಪರ ಸಂತೃಪ್ತಿಯಿಂದ ನಡೆಸುವ ವ್ಯಾಪಾರವಾಗಿರುವ ಹೊರತು. ನೀವು ನಿಮ್ಮನ್ನೇ ಕೊ-ಲ್ಲಬಾರದು. ಅಲ್ಲಾಹನಿಗೆ ನಿಮ್ಮ ಮೇಲೆ ಅತ್ಯಧಿಕ ದಯೆಯಿದೆ." (ಕುರ್‌ಆನ್ 4:29)

"ಓ ಮನುಷ್ಯರೇ, ನೀವು ಭೂಮಿಯಲ್ಲಿರುವವುಗಳ-ಲ್ಲಿ ಧರ್ಮಸಮ್ಮತವಾದ ಉತ್ತಮ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ತಿನ್ನಿರಿ. ಶೈತಾನನ ಹೆಜ್ಜೆಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಬೇಡಿ. ಅವನು ನಿಮ್ಮ

ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷ ಶತ್ರುವಾಗಿದ್ದಾನೆ.” (ಕುರ್‌ಆನ್ 2:168)

ಧೂಮಪಾನ ಕೊಲ್ಲುತ್ತದೆ

ವಿಶ್ವ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆಯ (WHO) ಪ್ರಕಾರ ವಿಶ್ವದ ಒಟ್ಟು ಧೂಮಪಾನಿಗಳಲ್ಲಿ 12% ಭಾರತೀಯರು. ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿವರ್ಷ ಹತ್ತು ಲಕ್ಷ ಜನ ಧೂಮಪಾನದಿಂದ

ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್



ಆರೋಗ್ಯವಂತ ಶ್ವಾಸಕೋಶ

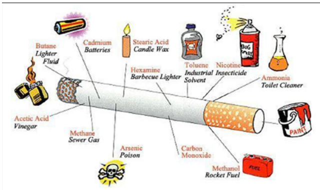


ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಪೀಡಿತ ಶ್ವಾಸಕೋಶ

ಸಾಯುತ್ತಾರೆ. ಹೊಟೇಲುಗಳಲ್ಲಿ, ಉದ್ಯೋಗ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಇತರ ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಧೂಮಪಾನವನ್ನು ನಿಷೇಧಿಸಲಾಗಿದೆ. 18 ವರ್ಷದ ಕೆಳಗಿನವರಿಗೆ ಸಿಗರೇಟು ಮಾರಾಟ ಮಾಡುವುದು ಅಪರಾಧ. ತಮ್ಮ ಗ್ರಾಹಕರ ಮರಣದಿಂದ ಸಂಭವಿಸುವ ನಷ್ಟದ ಹೊರತಾಗಿಯೂ ತಂಬಾಕು ಕಂಪೆನಿಗಳು ಲಾಭದಾಯಕವಾಗಿ ನಡೆಯುತ್ತಿವೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣವೇನು? ಧೂಮಪಾನಕ್ಕೆ ವಿರುದ್ಧವಾಗಿ ಅನೇಕ ಕಾನೂನುಗಳಿದ್ದರೂ ಸಹ ತಮ್ಮ ಗ್ರಾಹಕರು ಧೂಮಪಾನ ಮಾಡುತ್ತಲೇ ಇರುವುದಕ್ಕಾಗಿ ತಂಬಾಕು ಕಂಪೆನಿಗಳು ಅನೇಕ ತಂತ್ರಗಳನ್ನು ಹೂಡುತ್ತಾರೆ. ತಂಬಾಕು ವಿರುದ್ಧ ಆಂದೋಲನಗಳು ನಡೆಯದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ತಂಬಾಕು ಸೇವನೆಯನ್ನು ಒಂದು ಫ್ಯಾಶನ್ ಆಗಿ ತೋರಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಮುಸ್ಲಿಮರಾದ ನಮಗೆ ನಮ್ಮ ಸಂಪತ್ತಿಗೂ ಮುನ್ನ ನಮ್ಮ ದೇಹವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಆದೇಶಿಸಲಾಗಿದೆ. ನಮ್ಮ

ಆತ್ಮಕ್ಕೆ ಒಂದು ಹೊದಿಕೆಯಾಗಿ ಮತ್ತು ಅಲ್ಲಾಹನನ್ನು ಮಾತ್ರ ಆರಾಧಿಸುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಅಲ್ಲಾಹು ನಮಗೆ ದೇಹವನ್ನು ಕರುಣಿಸಿದ್ದಾನೆ. ಸಿಗರೇಟಿನ ಚಟ ನಮ್ಮ ಆಯುಷ್ಯವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ನಿಕೋಟಿನ್ ಬಳಕೆ ವ್ಯಸನವನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಜೈವಿಕ ಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸುವ ಮತ್ತು ಸ್ವಲ್ಪಮಟ್ಟಿನ ಉದ್ರೇಕ ನಿವಾರಕ ಶಕ್ತಿಯಿದೆ. ಸಿಗರೇಟು ಸಮಾಧಾನ ನೀಡುತ್ತದೆ ಎಂದು ಜನರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ವಾಸ್ತವವಾಗಿ ಅದು ವಿರುದ್ಧ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ. ಧೂಮಪಾನದಿಂದ ಹಣ ಮತ್ತು ಸಮಯ ಎರಡೂ ಪೋಲಾಗುತ್ತದೆ.



ಸಿಗರೇಟು ಸೇವನೆ ನಿಷಿದ್ಧವೆಂದು ಇಸ್ಲಾಮೀ ವಿದ್ವಾಂಸರು ಪುನರುಚ್ಚರಿಸಿದ್ದಾರೆ. ನಮ್ಮ ದೇಹಕ್ಕೆ ಹಾನಿಕರವಾದ ಯಾವುದನ್ನೂ ನಾವು ಸೇವಿಸಬಾರದೆಂದು ಕುರ್‌ಆನ್ ಮತ್ತು ಹದೀಸ್ ನಮಗೆ ನಿರ್ದೇಶನ ನೀಡುತ್ತದೆ. ಮಾದಕ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಆಲ್ಕೋಹಾಲನ್ನು ತ್ಯಜಿಸಿದಂತೆ ನಾವು ಸಿಗರೇಟನ್ನೂ ತ್ಯಜಿಸಬೇಕು. ನಾವು ಸಿಗರೇಟನ್ನೂ ಅದೇ ಸಾಲಿನಲ್ಲಿ ನೋಡಬೇಕು. ಅಲ್ಲಾಹು ಹೇಳುತ್ತಾನೆ: "ಅನಕ್ಷರಸ್ಥರಾದ ಪ್ರವಾದಿಯನ್ನು, ಅಂದರೆ ತಮ್ಮ ಬಳಿಯಿರುವ ತೌರಾತ್ ಮತ್ತು ಇಂಜೀಲಿನಲ್ಲಿ ಲಿಖಿತಗೊಳಿಸಿದ್ದಾಗಿ ಅವರು ಕಾಣುವ, ಅವರಿಗೆ ಸದಾಚಾರವನ್ನು ಆದೇಶಿಸುವ ಮತ್ತು ದುರಾಚಾರವನ್ನು ವಿರೋಧಿಸುವ, ಅವರಿಗೆ ಉತ್ತಮ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಧರ್ಮಸಮ್ಮತಗೊಳಿಸುವ ಮತ್ತು ಕೆಟ್ಟ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ನಿಷಿದ್ಧಗೊಳಿಸುವ ಸಂದೇಶವಾಹಕರನ್ನು ಅನುಸರಿಸುವವರು..." (ಕುರ್‌ಆನ್ 7:157)

ನಂಬಿದರೆ ನಂಬಿ ಬಿಟ್ಟರೆ ಬಿಡಿ

ವಿಶ್ವದಲ್ಲಿ ಮುಸ್ಲಿಮರ ಒಟ್ಟು ಜನಸಂಖ್ಯೆ 1.8 ಬಿಲಿಯನ್. ಅದರಲ್ಲಿ 200 ದಶಲಕ್ಷ ಧೂಮಪಾನಿಗಳು. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಮುಸಲ್ಮಾನ ಧೂಮಪಾನಕ್ಕಾಗಿ ಪ್ರತಿದಿನ ಒಂದು ಡಾಲರ್ ವ್ಯಯಿಸಿದರೆ ದಿನನಿತ್ಯ 200 ಮಿಲಿಯನ್ ಡಾಲರ್‌ಗಳು ಧೂಮಪಾನಕ್ಕಾಗಿ ಪೋಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಇಷ್ಟು ಅಗಾಧ ಮೊತ್ತದಿಂದ ನಮಗೆ ಮನೆ, ಮಸೀದಿ, ಶಾಲೆ, ಆಸ್ಪತ್ರೆ, ಕಾರ್ಖಾನೆ ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸಬಹುದಾಗಿದೆ. ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಬಡ ಮುಸಲ್ಮಾನನನ್ನು ಕಾಣಲು ಕೂಡ ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ದುರದೃಷ್ಟವಶಾತ್ ನಾವು ಇಸ್ಲಾಮಿನ ಬೋಧನೆಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಲು ಹಿಂದೇಟು ಹಾಕುತ್ತಿದ್ದೇವೆ.

ಸಿಗರೇಟು ಸೇವನೆ

ಸಿಗರೇಟು ಸೇವನೆಯಿಂದ ಇತರರಿಗೆ ಕಿರುಕುಳವಾಗು-

ತ್ತದೆ. ಅದು ದುರ್ಗಂಧ ಬೀರುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ವಾಸನೆ-ಯೊಂದಿಗೆ ನಾವು ನಮಾಝಿನ ಸಾಲುಗಳಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲುವಂ-ತಿಲ್ಲ. ಏಕೆಂದರೆ ಅದು ನಮ್ಮ ಮುಸ್ಲಿಮ್ ಸಹೋದರರಿಗೆ ಮತ್ತು ಮಲಕ್‌ಗಳಿಗೆ ಕಿರುಕುಳ ನೀಡುತ್ತದೆ. ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತವಾ-ಗಿ ಹೇಳುವುದಾದರೆ ಧೂಮಪಾನ ಒಂದು ಕೆಟ್ಟ ಗುಣ. ಅದರ ಕಾರಣದಿಂದ ನಿಧನರಾದ ಎಷ್ಟೆಷ್ಟು ಸಂಬಂಧಿ-ಗಳು ನಮಗಿದ್ದಾರೆ! ಹಾಗಿದ್ದೂ ನಾವೇಕೆ ಜಾಗೃತರಾಗು-ತ್ತಿಲ್ಲ? ನೀವು ಮುಂದಿನ ಬಾರಿ ಸಿಗರೇಟು ಉರಿಸುವಾಗ ಅದು ನಿಮಗೆ ಹಾನಿಯಲ್ಲದೆ ಇನ್ನೇನನ್ನಾದರೂ ತರುತ್ತ-ದೆಯೇ ಎಂದು ಯೋಚಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ,



ನೀವು ತಕ್ಷಣ ಸಾಯಲು ವಿಷ ಕುಡಿಯುವುದೋ, ನೇಣು ಹಾಕುವುದೋ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲವಾದರೆ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಸಾಯಲು ಸಿಗರೇಟು ಸೇವನೆ ಮಾಡುವುದೇಕೆ? ಧೂ-ಮಪಾನದಿಂದ ವಿಪರೀತ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ, ಷಂಡತನ, ಹೃದಯ ಸಂಬಂಧಿ ಕಾಯಿಲೆಗಳು, ಭ್ರೂಣಗಳಲ್ಲಿ ಊನ ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆ. ಧೂಮಪಾನವನ್ನು ಇನ್ನಷ್ಟು 'ಪರಿಣಾ-ಮಕಾರಿ'ಯಾಗಿಸಲು ಸಿಗರೇಟು ಕಂಪೆನಿಯವರು ಅದಕ್ಕೆ ಇನ್ನಷ್ಟು ರಾಸಾಯನಿಕಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅದು ಸಿಗ-ರೇಟುಗಳನ್ನು ಇನ್ನಷ್ಟು ರುಚಿಯುಳ್ಳದ್ದಾಗಿ ಮತ್ತು ಇನ್ನಷ್ಟು ವ್ಯಸನವುಳ್ಳದ್ದಾಗಿ ಮಾಡುತ್ತವೆ.

ಸಿಗರೇಟು ಮನುಷ್ಯನನ್ನು ದುರ್ಬಲಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಆರಾ-ಧನೆಯಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತಿಯಿಲ್ಲದಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಸಿಗರೇಟನ್ನು ತ್ಯಜಿಸಿರಿ, ಅಲ್ಲಾಹನನ್ನು ಸ್ಮರಿಸಿರಿ ಮತ್ತು ಫಲದಾಯಕ-ವಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿರಿ. ದಯವಿಟ್ಟು ನೀವು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಕೊಲ್ಲಬೇಡಿ. ಸಿಗರೇಟಿನ ಸ್ಥಾ-

ನದಲ್ಲಿ ಮಿಸ್ವಾಕನ್ನು ಹಿಡಿದು ನಿಮ್ಮ ಹಲ್ಲು ಒಸಡುಗಳನ್ನು ಶುದ್ಧವಾಗಿ ಪರಿಮಳಯುಕ್ತವಾಗಿಡಿ. ಇಸ್ಲಾಮ್ ಜೀವಕ್ಕೆ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆ ನೀಡುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಎಲ್ಲ ರೀತಿಯ ಕೆಡು-ಕುಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ನಿಧಾನ ವಿಷಗಳನ್ನು ನಿಷೇಧಿಸುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲಾಹು ಹೇಳುತ್ತಾನೆ: “ನೀವು ನಿಮ್ಮನ್ನೇ ಕೊಲ್ಲಬೇಡಿ. ಅಲ್ಲಾಹನಿಗೆ ನಿಮ್ಮ ಮೇಲೆ ಅತ್ಯಧಿಕ ಕನಿಕರವಿದೆ.” (ಕುರ್‌ಆನ್ 4:29)

ದಯವಿಟ್ಟು ಅಲ್ಲಾಹನಿಗಾಗಿ ಧೂಮಪಾನವನ್ನು ಬಿ-ಟ್ಟುಬಿಡಿ.

الحركة النصيحة الإسلامية
ANNASEEHA ISLAMIC MOVEMENT
SURATKAL, MANGALORE - 575 014
MOB: 9731593091 / 9945171612

Jamiyathe Ahle Hadees Mangalore